

令和6年

5月分



# 学校給食予定献立表

さいたま市立土呂中学校

日	曜日	牛乳	献立名	給食に使われている食品	※調味料は記載していません	栄養価		
						カロリー	蛋白質	
1	水		<b>さいたま市民の日</b>					
2	木	○	ちまき風おこわ 鶏肉の唐揚げ 若竹汁 おろし和え 柏餅	精白米 もち米 ごま油 豚肉 たけのこ 干しいたけ 鶏肉 生姜 でん粉 油 わかめ たけのこ 干しいたけ えのき にんじん かまぼこ こねぎ 小松菜 きゃべつ もやし しめじ 大根 かつお節 柏餅			842kcal 37.3g	
7	火	○	ピーズピラフ たららの香草パン粉焼き 野菜スープ	精白米 米粒麦 鶏肉 玉ねぎ にんじん しめじ 大豆 枝豆 白いんげん豆 金時豆 パセリ 油 バター 助宗タラ 油 小麦粉 パン粉 パセリ バジル チーズ ベーコン きゃべつ じゃが芋 玉ねぎ にんじん コーン 小松菜 油			802kcal 35.9g	
8	水	○	はちみつレモントースト ポテトのミートソース和え ツナサラダ	パン はちみつ 砂糖 バター レモン果汁 じゃが芋 大豆 豚肉 鶏レバー 玉ねぎ にんじん にんにく グリンピース トマトピューレ ツナ水煮 きゃべつ きゅうり コーン 玉ねぎ 砂糖 油			798kcal 34.4g	
9	木	○	麦ご飯 揚げ出し豆腐の薬味ソースかけ 豚肉と小松菜のピリ辛炒め かきたま汁	精白米 米粒麦 豆腐 でん粉 油 長ねぎ 生姜 にんにく 砂糖 豚肉 生姜 にんじん 小松菜 ごま油 豆板醤 寒天 鶏卵 こねぎ わかめ じゃが芋 にんじん ほうれん草 でん粉			776kcal 30.9g	
10	金	○	たけのこピラフ カレー風味コロッケ チキンサラダ 冷凍みかん	精白米 米粒麦 鶏肉 たけのこ 玉ねぎ にんじん しめじ グリンピース 油 じゃが芋 大豆 豚肉 玉ねぎ にんじん 油 小麦粉 パン粉 鶏肉 大根 コーン きゅうり にんじん ごま油 砂糖 みかん			776kcal 29.2g	
13	月	○	麦ご飯 ソイみそ丼 だし巻き卵 沢煮椀	精白米 米粒麦 豚肉 大豆 玉ねぎ にんじん 干しいたけ 小松菜 砂糖 でん粉 豆板醤 鶏卵 玉ねぎ こねぎ 砂糖 豚肉 にんじん ごぼう 長ねぎ 大根 干しいたけ 油			811kcal 41.3g	
14	火	○	山菜わかめうどん ししゃものお茶の葉揚げ みそマヨ和え	地粉うどん 豚肉 油揚 山菜ミックス水煮 にんじん しめじ 長ねぎ ししゃも 小麦粉 煎茶 油 小松菜 もやし きゅうり ノンエッグマヨネーズ かつお節			766kcal 35.2g	
15	水	○	麦ご飯 タッカルビ パンパンジー	精白米 米粒麦 鶏肉 鶏レバー 生姜 にんにく 白菜キムチ にんじん 玉ねぎ きゃべつ 長ねぎ なら トック 砂糖 でん粉 コチュジャン ごま 鶏肉 きゅうり もやし チンゲン菜 砂糖 ごま油 ラー油 練りごま			792kcal 35.6g	
16	木	○	麦ご飯 そぼろ丼 さつま汁 和風サラダ	精白米 米粒麦 鶏肉 大豆ミート 玉ねぎ にんじん 干しいたけ 油 砂糖 グリンピース 鶏卵 鶏肉 さつま芋 大根 こんにゃく ごぼう にんじん 長ねぎ 油 きゃべつ もやし きゅうり わかめ 油 砂糖 ごま			794kcal 35.1g	

裏面を確認してください

日	曜日	牛乳	献立名	給食に使われている食品	※調味料は記載していません	栄養価		
						カロリー	蛋白質量	
17	金	○	蒜山おこわ 鯉となすの揚げびたし 磯香和え 桃のデザート	精白米 もち米 鶏肉 にんじん ごぼう 干しいたけ 油揚 小豆 さやえんどう 砂糖 油 かつお なす でん粉 油 砂糖 小松菜 もやし ひじき 海苔 桃ゼリー 白桃缶 ナタデココ レモン果汁		750kcal	29.2g	
毎月19日は食育の日 【岡山県郷土料理】								
20	月	○	シーフードスパゲティ コールスローサラダ キャロットケーキ	スパゲティ 油 にんにく にんじん 玉ねぎ パセリ いか えび あさり トマト缶 チーズ きゃべつ きゅうり にんじん コーン 油 砂糖 ノンエッグマヨネーズ にんじん 小麦粉 砂糖 油 重曹 ベーキングパウダー おから きなこ 鶏卵		833kcal	34.9g	
21	火	○	麦ご飯 麻婆豆腐 チンゲン菜と卵のスープ	精白米 米粒麦 豚肉 鶏レバー 豆腐 生姜 にんにく 長ねぎ 玉ねぎ たら たけのこ 干しいたけ 油 ごま油 砂糖 でん粉 甜面醤 豆板醤 でん粉 鶏卵 あさり 春雨 玉ねぎ 長ねぎ チンゲン菜 えのき もやし にんじん きくらげ ごま油 でん粉		753kcal	30.7g	
22	水	○	ピザドッグ じゃが芋のスープ煮 フルーツヨーグルト	パン フランクフルト 玉ねぎ ピーマン ピザソース チーズ じゃが芋 鶏肉 ベーコン 玉ねぎ にんじん 大根 きゃべつ セロリ いんげん 油 ブレーンヨーグルト 砂糖 みかん缶 りんご缶 ブルーベリー		768kcal	34.9g	
23	木	○	じゃこ入りわかめご飯 まさご揚げ かぶのすりながし 即席漬け	精白米 米粒麦 ちりめんじゃこ 炊き込みわかめ ごま えび 鶏卵 豆腐 鶏肉 にんじん えのき 長ねぎ でん粉 油 鶏肉 豆腐 玉ねぎ かぶ 小松菜 でん粉 にんじん きゃべつ きゅうり		772kcal	35.9g	
24	金	○	麦ご飯 豚肉の生姜焼き ひじきサラダ みそ汁 ヨーグルト	精白米 米粒麦 豚肉 生姜 でん粉 ひじき ツナ水煮 きゃべつ きゅうり にんじん 油 砂糖 ラー油 小松菜 じゃが芋 油揚 ヨーグルト		786kcal	33.8g	
27	月		<b>振替休業日</b>					
28	火	○	ちゃんぽん麺 大豆と芋ののり塩 中華和え	中華麺 豚肉 なんと いか えび あさり 生姜 きゃべつ もやし 玉ねぎ にんじん 油 大豆 小麦粉 じゃが芋 油 青海苔 チンゲン菜 大根 にんじん きゅうり 砂糖 ごま油		773kcal	38g	
29	水	○	麦ご飯 チキンカレー 薄田農園の大根サラダ	精白米 米粒麦 鶏肉 鶏レバー じゃが芋 玉ねぎ にんじん セロリ にんにく 生姜 りんご 小麦粉 油 トマト缶 ハム 大根 きゅうり コーン ごま油 砂糖		800kcal	32.5g	
30	木	○	麦ご飯 豚肉と生揚げのみそ煮 小松菜とわかめのサラダ 手作りブルーベリーゼリー	精白米 米粒麦 豚肉 生揚げ にんじん ごぼう 玉ねぎ 長ねぎ ピーマン 生姜 砂糖 油 わかめ 小松菜 きゅうり きゃべつ コーン 砂糖 ごま油 ごま ブルーベリー 砂糖 アガー		826kcal	34.9g	
31	金	○	ヘルフオムライス スパイシーポテト ごぼうサラダ	精白米 米粒麦 鶏肉 玉ねぎ にんじん マッシュルーム グリンピース とろとろスクランブルエッグ(鶏卵) じゃが芋 油 ごぼう きゃべつ にんじん きゅうり 砂糖 油 ノンエッグマヨネーズ ごま		768kcal	28g	

※都合により内容を変更する場合があります。